DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO »SOKÓŁ«

ROK X — WARSZAWA, GRUDZIEŃ 1934 R. — Nr. 12

ZAWODY SPORTOWE

Uchwałą naczelnictwa Związku z dnia 9 września r. b. ustanowione zostały następujące warunki dopuszczenia do zawodów sportowych:

1. Zawody dostępne są dla członków Związku sokolstwa słowiańskiego.

2. W zawodach nie mogą brać udziału członkowie naczelnictwa Związku.

3. Zawodnicy i zawodniczki posiadać muszą P.O.S. (państwową odznakę sportową). O ileby który z zawodników nie mógł z ważnych powodów uzyskać P.O.S., obowiązany jest przedstawić przy zgłoszeniu zaświadczenie, z podaniem powodów, wystawione przez zarząd gniazda i potwierdzone przez władze okręgu i dzielnicy.

4. Wszyscy zawodnicy i zawodniczki, bez wyjątku, muszą umieć wolne ćwiczenia zlotowe (dla druhen obowiązujące są ćwiczenia słowiańskie), odpowiednie do swego wieku i wziąć udział w ćwiczeniach.

5. Zawodnicy i zawodniczki, zgłoszeni do wielobojów, nie mogą brać udziału w poszczególnych zawodach dla jednostek, o ile odbywać się one będą w tym samym dniu. Natomiast, o ile który z zawodników osiągnie najlepszy wynik z któregokolwiek ćwiczenia w wieloboju, otrzyma za ten wynik nagrodę, jako jednostka.

6. Zawodnicy i zawodniczki, zgłoszeni do zawodów lekkoatletycznych, muszą osiągnąć na zawodach eliminacyjnych w okręgu lub dzielnicy poniżej podane wyniki:

Druhowie.

Biegi:

100 m.	12 sek.
110 m. pł.	20 sek.
200 m.	25,6 sek.
400 m.	58 sek.
800 m.	2 : 16 min.
1500 m.	4 : 45 min.
5000 m.	17 : 40 min.

Skoki:

w wyż	1,50 mtr.
w dal	5,60 mtr.
o tyce	2,80 mtr.

Rzuty:

kulą	11 mtr.
dyskiem	34 mtr.
oszczepem	44 mtr.
granatem (oburącz)	60 mtr.
młotem	24 mtr.

Druhny.

Biegi:		Skoki:	
60 m.	8,8 sek.	w wyż.	120 cm.
80 m. pł.	16,0 sek.	w dal	420 cm.
100 m.	14,6 sek.	Rzuty:	
200 m.	31,0 sek.	kulą	8,50 mtr.
4 × 75 m.	44,0 sek.	dyskiem	28,00 mtr.
4 × 100 m.	58,0 sek.	oszczepem	23,00 mtr.
4 × 200 m.	2 : 04 min.		

PROGRAM ZAWODÓW LEKKOATLETYCZNYCH.

Druhowie.

Biegi:

100 m.
110 m. pł.
200 m.
400 m.
800 m.
1500 m.
5000 m.
4 × 100
4 × 400
800 — 400 — 200 — 100

Skoki (z rozbiegu):

w wyż
w dal
o tyce

Rzuty (dowolną ręką):

kulą
dyskiem
oszczepem
młotem

Rzut oburącz granatem

Pięciobój (bieg 200 m., skok w dal, rzut oszczepem, rzut dyskiem i bieg 1500 m.).

Druhny.

Biegi:

60 m.
80 m. pł.
100 m.
200 m.
4 × 75
4 × 100
4 × 200

Skoki: (z rozbiegu)

w wyż
w dal

Rzuty: (dowolną ręką)

kulą
dyskiem
oszczepem

Trójbój (bieg 60 m., skok w wyż i rzut oszczepem).

PROGRAM ZAWODÓW PŁYWACKICH.

Druhowie.

1. 100 mtr. — styl dowolny,
2. 200 „ — styl klasyczny,
3. 100 „ — styl grzbietowy,

4. 1000 „ — styl dowolny,
5. 5 × 50 mtr. — sztafeta stylem dowolnym,
6. skoki.

Uwaga: Mostek na wysokości jednego metra. Program obejmuje 4 skoki obowiązkowe i 4 — dowolne. Skoków obowiązkowych nie można zastosować w skokach dowolnych, natomiast skoki dowolne mogą być wykonane z mostka od 1 do 4 mtr. wysokiego.

Skoki obowiązkowe.

1. Skok przewrotny w przód (salto w przód) z rozbiegu.
2. Skok przerzutny w tył (salto w tył).
3. Skok odwrócony (Delfin).
4. Skok przewrotny (Auerbacha) z miejsca.

5—8. Skoki dowolne.

Uwagi dla komisji i współczynnik trudności ogłosi się we wskazówkach dla sędziów.

Druhny.

1. 100 mtr. — styl dowolny,
2. 100 „ — styl klasyczny,
3. 50 „ — styl grzbietowy,
4. 5×50 „ — sztafeta stylem dowolnym,
5. skoki.

Uwaga: Mostek na wysokości jednego metra. Program obejmuje 3 skoki obowiązkowe i 2 dowolne.

Skoki obowiązkowe.

1. Jaskółka w przód z rozbiegu.
2. Skok odwrócony (Delfin).
3. Skok przewrotny w tył (salto w tył).

4—5. Skoki dowolne.

Uwagi dla komisji i współczynnik trudności ogłosi się we wskazówkach dla sędziów.

PROGRAM ZAWODÓW W GRACH RUCHOWYCH.

Zawody w grach ruchowych odbędą się pomiędzy drużynami dzielnicowemi, z których zwycięska drużyna stanie do zawodów słowiańskich.

Druhowie.

1. Dłoniówka (siatkówka), zespół 6 zawodników.
2. Koszykówka, zespół 5 zawodników.

Druhny.

1. Dłoniówka (siatkówka), zespół 6 zawodniczek.
2. Miotana (hazena), zespół 7 zawodniczek.

UWAGA

W zbiorze ćwiczeń zawodniczych stopnia wyższego dla druhów zaszła pomyłka w opisie 3-go ćwiczenia na kółkach.

Dla sprostowania, podajemy opis tego ćwiczenia w całości.

Ze zwieszenia przodem zamachem: wspieranie wychwytem — stanie na rękach — opust do zwieszenia przerzutnego — zwieszenie przewrotne i w tylnym zamachu wspieranie — kołowrót w tył — zamach i odmach w tył do zwieszenia — przerzut w tył.

Spis rzeczy do rocznika X (1934) „Dodatku technicznego"

